



## COMMUNITY DIVISION - ESTÁNDARES

Los estándares que se describen a continuación deben considerarse una guía específica para competir en MAD. Estos se consideran "pesos de trabajo" y movimientos que se pueden realizar para múltiples repeticiones. Nos reservamos el derecho de realizar cambios en las habilidades y cargas o "peso de trabajo" dentro de lo razonable.

MAD es un festival del Fitness donde toda la comunidad tiene cabida, desde los más experimentados hasta los que se estrenan en la competición con nosotros.

### **BEGINNERS | SCALED | + MASTER SCALED TEAM:**

Divisiones diseñadas para equipos y/o atletas con poca experiencia, quizá esta sea tu primera o segunda experiencia competitiva en competiciones de CrossFit. Esta división está diseñada para atletas con cierto dominio de los movimientos básicos de gimnasia, powerlifting y halterofilia, pero con carencias en movimientos intermedios y avanzados.

Estos atletas pueden haber hecho varios de los Open Workouts en Scaled y alguno RX, sin embargo, si hicieron todos en RX, quizá deberían plantearse subir una categoría superior, "Intermediate".

Algunos ejemplos de REQUERIMIENTOS para SCALED:

- Pull-Ups, Hanging Knee Raises, Burpees, Push-Ups.
- Snatch 40/30kg (mover con solvencia).
- Clean & Jerk 60/40kg (mover con solvencia).

Capacidad de realizar varias repeticiones consecutivas de TODOS los movimientos con mancuernas de 17.5/10kg.

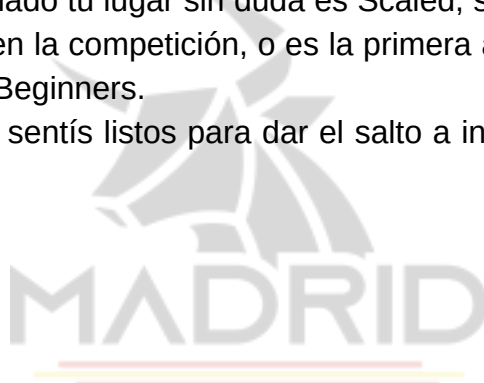
Algunos ejemplos de movimientos NO REQUERIDOS para SCALED:

- Chest-to-bar Pull-Up, Ring/Bar, Muscle-Up, Pistol squats y HSW.

### **Diferencias entre Beginners y Scaled:**

La diferencia entre estas dos categorías la marca sin duda la experiencia en competiciones, aunque ambas categorías tendrán como referencia los mismos requisitos y las pruebas a realizar serán en la mayoría de los casos las mismas, lo que debe determinar si voy a una u a otra es la confianza y la experiencia que tenga el equipo en competiciones. Si normalmente compites con soltura en Escalado tu lugar sin duda es Scaled, si por el contrario sientes que aún el equipo está afianzándose en la competición, o es la primera a la que asistes, ¡¡Enhorabuena!! para vosotros hemos creado Beginners.

Si tienes +35 pero aún no os sentís listos para dar el salto a intermedio tu lugar está en Master Scaled.



# COMMUNITY DIVISION - ESTÁNDARES



## INTERMEDIATE | ADVANCED | MASTER INTERMEDIATE TEAM

Divisiones diseñadas para equipos y/o atletas con cierta experiencia en competiciones de entrenamiento funcional y nivel de fitness intermedio. División diseñada para atletas con buen dominio de los movimientos básicos de gimnasia, powerlifting y halterofilia, pero con alguna carencia en movimientos avanzados o muy pesados.

Estos atletas deberían haber podido realizar ALGUNOS o TODOS los Open Workouts en categoría RX, sin llegar a conseguir grandes resultados en el ranking a nivel nacional.

También es posible que esta sea su primera experiencia competitiva en entrenamiento funcional, para entrar a esta categoría es necesario cumplir con ciertos requisitos mínimos:

- Chest-to-bar Pull-Up, Double Under, Toes-to-bar, Handstand Push-Up (kipping), Rope Climb.
- Snatch 60/40kg (2-3 repeticiones con solvencia).
- Clean & Jerk 80/60kg (2-3 repeticiones con solvencia).
- 

Capacidad de realizar varias repeticiones consecutivas de TODOS los movimientos con mancuernas de 22.5/15kg.

Algunos ejemplos de movimientos NO REQUERIDOS para INTERMEDIATE:

- Ring Muscle-Up, Legless Rope Climb, Pistol squats.

Diferencias entre Intermediate y Advanced:

La diferencia entre estas dos categorías la marca vuestro desempeño en competiciones y vuestras expectativas, aunque ambas categorías tendrán como referencia los mismos requisitos y las pruebas a realizar serán en la mayoría de los casos las mismas, lo que debe determinar si voy a una u a otra es la confianza y la experiencia que tenga el equipo en competiciones. Si estoy por dar el salto a Rx, si el año pasado quede en la primera mitad de la tabla en esta categoría en MAD, si quiero competir con los mejores en mi categoría; Advanced debe ser la elección para mi equipo.

Si por el contrario sientes que aún el equipo está afianzándose en esta categoría de la competición, o si este año vas a dar el salto y Madrid es la primera competición a la que asistes en categoría Intermedio, ¡Enhorabuena! para vosotros tenemos Intermediate.

Si tienes +35 pero aún no os sentís listos para dar el salto a Rx tu lugar está en Master Intermediate.

Si tienes entre 16 y 17 años y quieres competir en MAD, los estándares de esta categoría serán los que tendrás que enfrentar.

# COMMUNITY DIVISION - ESTÁNDARES



## RX | ELITE TEAM

División diseñada para que los equipos con los atletas más experimentados se puedan medir de tú a tú, con los mejores atletas del circuito. Tienen que poder realizar TODOS los movimientos habituales de CrossFit, así como estar preparados para lo desconocido. Si tienes carencias en tu nivel de fitness, esta NO es tu categoría.

Algunos ejemplos de REQUERIMIENTOS para RX:

- Ring/Bar Muscle-Up, Strict Handstand Push-up, Legless Rope Climb, Pistols.
- Snatch 80/60kg (2-3 repeticiones con solvencia).
- Clean & Jerk 110/80kg (2-3 repeticiones con solvencia).

Capacidad de realizar varias repeticiones consecutivas de todos los movimientos con mancuernas de 30/22.5kg.

Cualquier movimiento podrá ser exigido en categoría RX / ELITE.

## MASTER ELITE TEAM

Los atletas +35 ÉLITE deberán poder realizar TODOS los movimientos habituales de CrossFit, ya sean de gimnasia, halterofilia, powerlifting, strongman, etc.

Todos los atletas en esta categoría deberían haber podido realizar TODOS los Open Workouts en categoría RX con garantías. En términos generales no se trata de una categoría para principiantes, sin duda, una categoría para gente con experiencia en competiciones de CrossFit.

Algunos ejemplos de REQUERIMIENTOS para MASTER+35:

- Ring/Bar Muscle-Up, Strict Handstand Push-up, Legless Rope Climb, Pistols.
- Snatch 80/60kg (2-3 repeticiones con solvencia).
- Clean & Jerk 110/80kg (2-3 repeticiones con solvencia).

Capacidad de realizar varias repeticiones consecutivas de todos los movimientos con mancuernas de 30/22.5kg.

Para el resto de categorías Master la competición se regirá por los estándares y adecuaciones que aplica CrossFit en sus competiciones oficiales.